|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***14.06.2022 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-338, белки-9, жиры-14, углев.-44, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-43, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***60*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***80*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***15*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***140*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-479, белки-21, жиры-18, углев.-55, Витамин С-31 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***140*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***50*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-199, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-286, белки-10, жиры-11, углев.-37, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 434, белки-49, жиры-51, углев.-188, Витамин С-69 |